Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Техника плавания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника плавания» предназначена для обучающихся 13–18 лет и направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а также освоение и закрепление соревновательных элементов (старты, подводная часть до 15 м, повороты, финиш, переходы в комплексном плавании).

Срок реализации программы — 1 учебный год (сентябрь–июнь). Объём — 84 академических часа: занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут и включают 15 минут работы на суше (разминка, координация, СФП, профилактика травм) и 35 минут работы в воде (технические упражнения, тренировочные серии, моделирование соревновательных ситуаций). В ходе обучения используется спортивный инвентарь (доски, колобашки, лопатки, ласты, эспандеры, координационная лестница и др.), обеспечивается соблюдение требований безопасности.

Программа предусматривает поэтапное усложнение задач: от коррекции базовых технических навыков и «чувства воды» до выполнения техники на соревновательном темпе и формирования устойчивых навыков стартов и поворотов. Контроль освоения осуществляется через входной, промежуточный и итоговый контроль (контрольные заплывы, оценка техники по чек-листам, проверка элементов) с учётом возрастных особенностей групп 13–14, 15–16 и 17–18 лет.

Ожидаемые результаты: повышение технической грамотности и экономичности плавания, улучшение качества соревновательных элементов, развитие специальной выносливости и скоростных качеств, формирование дисциплины, навыков самоконтроля и устойчивой мотивации к занятиям плаванием.